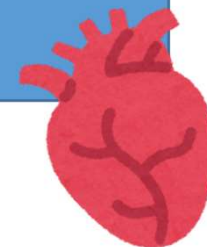


検脈をご存じですか？

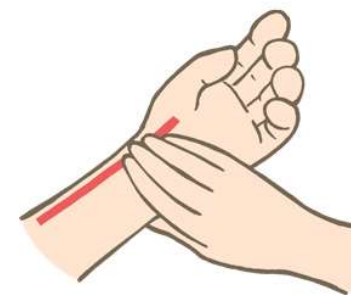


検脈を行うことで、循環器疾患を早期に発見できる可能性があるかも！！

検脈とは、**手首に指をあてて、脈を測る**ことです。測定することで、**心臓のリズム(脈拍)**を知ることができます。脈拍数の正常は60回/分～80回/分程度です。**規則的ではない、脈拍が正常より少ない、多い**などの場合は、何らかの循環器疾患の可能性があります。近くの病院又は、かかりつけ医に相談してみましょう！！

・検脈の方法

- ① 片側の手のひらを上に向けます
- ② 反対の手で、片側の親指側の手首に3本の指（人差し指、中指、薬指）を当てます
- ③ 60秒脈拍を測定します。



承認

2月1日～3月31日迄

管理責任者